

Wenn Sie Ihren Kunden den Aufenthalt bei Ihnen mit einem leckeren Getränk verschönern möchten, ist das äußerst löblich und steigert die Zufriedenheit Ihrer Gäste. Allerdings verträgt nicht jeder alles. Tipps, worauf zu achten ist.

Alternativen ausloten



Selbstverständlich möchten Sie Ihre Kunden im Rahmen des gebuchten Treatments auch mit einem Servicegetränk versorgen. Und vielleicht darf es ja mal etwas „Milchiges“ sein, das sich – mit Schaum aufgeschlagen – zu einem Lieblingsgetränk entwickelt. Das passt auch gut in die kühlere Jahreszeit. Doch gerade bei Milch müssen Sie im Hinblick auf Allergiker oder Veganer vorsichtig sein, u. a. speziell bei Kuhmilch. Hier gibt es interessante Alternativen. So können Sie z. B. mit Kokosmilch, Reismilch, Hanfmilch, Mandelmilch, Sojamilch und Hafermilch arbeiten. Selbst wenn Sie keine Milchgetränke für Ihre Kunden planen, lohnt es sich, sich über „Milchiges“ zu informieren.

Wenn man den deutschen Durchschnittsbürger im Hinblick auf seinen Milchkonsum pro Jahr betrachtet, dann belegen Statistiken, dass dieser pro Kopf 85 Kilogramm Rohmilch, H-Milch oder Frischmilch verbraucht – Quark, Joghurt und Ähnliches eingeschlossen. Damit stehen wir Deutschen an der Weltspitze. Doch Milch ist nicht gleich Milch; und nicht jeder verträgt alle Sorten. Zehn Prozent der Menschen in Deutschland leiden z. B. an einer Laktoseintoleranz. Das bedeutet, dass sie nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten Bauchschmerzen, Blähungen oder gar Durchfall bekommen. Ganz anders gestaltet sich die Verträglichkeit bei den Südeuropäern bzw. Asiaten. Nur ein Drittel der Südeuropäer und nur ca. sechs Prozent der Asiaten vertragen rohe Milch.

Ein kleiner Enzymdefekt

Schaut man weltweit, so kann man feststellen, dass 75 Prozent der Menschen an einer Laktoseintoleranz leiden. Dieser Personengruppe fehlt es an dem Enzym Laktase, das den Milchzucker im Darm spaltet. Ab welcher Menge an Laktose Menschen überempfindlich reagieren, ist

Servicegetränke, mit denen Sie bei Allergikern punkten

von Mensch zu Mensch verschieden. Außerdem nimmt die Enzymaktivität von Laktase mit steigendem Alter ab. Das bedeutet, man verträgt tendenziell immer weniger Milch. Menschen, die auf Laktose mit Symptomen wie Bauchschmerzen reagieren, sollten auf alle Fälle auch auf Kuhmilch, Ziegen-, Stuten- oder Kamelmilch verzichten. Also wird es Zeit, über Alternativen beim Milchverbrauch nachzudenken. Und da gibt es tatsächlich mehr Möglichkeiten, als man denkt, z. B.



Autorin

URSULA MARIA SCHNEIDER

ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs- und Kommunikationstrainerin, Fachautorin sowie Messereferentin. Die Inhaberin des „Drehpunkt Fuß“ textet für die Industrie und entwickelt Fuß-Massagekonzepte, die sie auch schult.

KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

■ Hafermilch: Das Ausgangsmaterial sind Haferkörner. Diese werden vor der Weiterverarbeitung entspelzt. Anschließend werden sie mit Wasser vermengt und gemahlen. Je nach Verfahren wird noch eine Fermentation durchgeführt. Abschließend wird die Masse homogenisiert, die festen Bestandteile werden herausgefiltert. Die dabei anfallenden Filterrückstände, darunter die Kleie, sind ebenfalls zum Verzehr geeignet. Hafermilch ist besonders fettarm und hat ei-

Vegane Hanfmilch selbst zubereiten

Vorbereitung: 1 Minute

Kochzeit: 4 Minuten

Menge: 1 Liter

Sie benötigen:

- 1 Liter Wasser
- 10 Esslöffel Hanfsamen
- 3 Datteln (zum Süßen, optional)
- 1/2 Teelöffel gemahlene Vanille, optional

Und so geht es:

Wasser und Hanfsamen in den Mixer geben. Die Datteln (bzw. alternativ Sirup) und die Vanille dazugeben. Das Ganze ca. zwei Minuten lang mixen, bis eine milchartige Flüssigkeit entsteht. Beim Verwenden von ungeschälten Hanfsamen zum Schluss die Milch mittels eines Sehtuchs filtern.



nen sehr hohen Proteingehalt. Zudem werden ihr auch noch cholesterinsenkende Eigenschaften nachgesagt. Vom Geschmack her ist Hafermilch leicht nussig. Für Allergiker ist sie gut geeignet, da sie weder Milchzucker noch Milcheiweiß enthält. Eingesetzt wird Hafermilch etwa von Veganern, Ovo-Vegetariern sowie Menschen mit Laktoseintoleranz, mit Milcheiweiß- oder Sojaallergie. Da Hafermilch parve ist, kann sie im Kontext der jüdischen Koscher-Gesetze auch mit fleischigen Speisen verzehrt werden. Zur Erklärung: Parve ist ein im Zusammenhang mit der Kaschrut, dem jüdischen Speisegesetz, verwendeter Begriff. Als parve werden Lebensmittel bezeichnet, die weder Fleisch- noch Milchprodukte enthalten, bzw. Utensilien, die nur für parve Lebensmittel Verwendung finden.

Mit hochwertigem Fett

■ **Mandelmilch:** Mandelmilch ist ein aus Mandeln und Wasser hergestelltes Getränk auf pflanzlicher Basis. Bei der Herstellung übergießt man frisch gemahlene

und dann angeröstete Mandeln mit warmem bis heißem Wasser und lässt sie mehrere Stunden ziehen.

Mandelmilch schmeckt nussig, sie ist laktose- und glutenfrei sowie kalorienarm. Sie enthält hochwertiges Fett sowie sättigende Ballaststoffe und Eiweiß. Allerdings ist sie wegen des möglichen Blausäure-Gehalts von Bittermandeln für Kinder ungeeignet.

■ **Sojamilch:** Die Herstellung von Sojamilch war schon vor über 2 000 Jahren zur Zeit der Han-Dynastie in China bekannt, wobei die Haltbarmachung durch Kochen um 1800 aufkam. Sojamilch bzw. Sojabohnenmilch ist im deutschen Sprachraum seit Anfang des 20. Jahrhunderts als eine Form der vegetabilen Milch bekannt. Sie wird in der veganen Ernährung als ein Ersatz für Kuhmilch verwendet. Traditionelle Sojamilch, eine stabile Emulsion aus Öl, Wasser und Proteinen, ist ein flüssiger Extrakt aus ganzen Sojabohnen. Die Flüssigkeit wird durch das Einweichen trockener Sojabohnen hergestellt, die anschließend mit Wasser ausgedrückt werden. Sojamilch

hat einen leicht bitteren, nussigen Geschmack, oft ist sie aromatisiert. Die laktosefreie Milchalternative aus Soja ist nährstoff- und vitaminreich, enthält kein Cholesterin, aber auch weniger Eiweiß und Kalzium als Kuhmilch.

Getreide als Basis

■ **Reismilch:** Sie ist eine Form der Getreidemilch und wird aus Vollkornreis produziert. Dieser wird zunächst gemahlen, dann mit Wasser gekocht und vermaischt. So entsteht ein leicht cremig-schleimiges Gemisch, das anschließend fermentiert und gefiltert wird. Das daraus gewonnene Filtrat wird mit Pflanzenöl versetzt und emulgiert.

Der Drink aus Reis ist allergenarm, ebenso gluten- und laktosefrei und somit gut für Allergiker und Menschen mit Unverträglichkeiten geeignet. Leider enthält Reismilch nur wenig Eiweiß und wenige Nährstoffe wie Vitamine und Kalzium. Vom Geschmack her ist Reismilch süß.

■ **Hanfmilch:** Sie ist eine der gesündesten Pflanzenmilch-Sorten! Hanfsamen

Alkohol und seine Wirkungen

Frühjahr und Frühsommer sind für Menschen, die an einer Allergie wie z. B. Heuschnupfen leiden, mit die schlimmste Zeit des Jahres. Wenn man dann trotz Niesen und juckender Augen draußen unterwegs ist, sollte man auch bei der Auswahl von Lebensmitteln und Getränken einiges beachten:

Bestimmte Sorten von Alkohol sollten nicht konsumiert werden, da diese die Symptome wie Niesen, Juckreiz, Kopfschmerzen und Husten nicht nur

hervorrufen, sondern sogar verstärken können. Dabei ist nicht der Alkohol an sich das Problem, sondern die Histamine, die bei der Herstellung alkoholischer Getränke während der Gärung von Hefen und Bakterien gebildet werden. Bei einer Allergie werden vermehrt Histamine vom Körper gebildet und lösen die Heuschnupfen-Symptome aus. Histamine sind in unserem Organismus eigentlich körpereigene Abwehrstoffe. Da das Allergen vom Organismus aber fälschlicherweise als schädlich identifiziert wird, reagiert dieser mit der Ausschüttung von Histamin.

Grundsätzlich enthält Rotwein mehr Histamin als Weißwein, Sekt oder Bier. Bei Bier sollte man wissen, dass auch alkoholfreies Bier Histamin enthält. Bei Genuss von Alkohol nimmt der Körper nicht nur zusätzliches Histamin auf, sondern ihm wird gleichzeitig auch ein erhöhter Bedarf des Abwehrstoffes signalisiert, weshalb er noch mehr davon produziert. Außerdem hemmt Alkohol das Enzym Diaminoxidase. Dieses ist für den Histaminabbau im Körper verantwortlich. Fazit: Der Körper nimmt mehr Histamin auf, stellt selber mehr davon her und baut es weniger schnell ab. Heuschnupfen-Symptome werden so weiter verstärkt. Die britische Organisation „Asthma UK“ hat in einer Untersuchung festgestellt, dass Heuschnupfen-geplagte jedoch nicht gänzlich auf Alkohol verzichten müssen. Klare Spirituosen wie Wodka und Gin sollen die Symptome einer Pollenallergie nicht weiter verschlimmern, da sie keine Histamine enthalten.



sind eine beliebte Proteinquelle für alle, die sich gesund ernähren möchten. Sie enthalten alle neun essenziellen Aminosäuren, sind ein guter Lieferant für Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und reich an Mineralstoffen.

Hanfmilch ist sehr sättigend, enthält dabei aber kaum Kohlenhydrate. Sie hat einen nussigen Geschmack. Aufgrund des hohen Anteils an hochwertigen, ungesättigten Fettsäuren ist sie für den Körper ein guter Energielieferant. Sie ist laktosefrei und enthält außerdem kein Milcheiweiß, kein Cholesterin und kein Gluten.

Leicht exotisches Flair

■ Kokosmilch wird hergestellt, indem das Fruchtfleisch mit Wasser püriert wird. Anschließend wird die Mischung durch ein Tuch gepresst. Die aromatische milchige Flüssigkeit hat einen Fettgehalt von ca. 15 bis 25 Prozent – je nachdem, wie viel Wasser verwendet wurde. Die zurückbleibende faserige Masse wird nochmals mit kochendem Wasser extrahiert und ausgepresst, was eine dünnere Kokosmilch ergibt. Kokosmilch wird in den Anbauländern kleinindustriell erzeugt und in Konserven oder als ultrahocherhitzte Kokosmilch weltweit exportiert. Kokosmilch ist sehr süß. Daher empfiehlt es sich, diese für den Verzehr mit Wasser zu mischen. Obwohl Kokosmilch sehr fetthaltig ist, sind die Fette leicht verdaulich und gut bekömmlich. Kokosmilch ist ein besonders effektiver Energielieferant, da die Inhaltsstoffe schnell ins Blut gehen. Als „Kokosmilch“ wird irrtümlich auch das Kokoswasser oder der Saft bezeichnet, der sich im Inneren unreifer Früchte befindet.

Vorsicht Histaminintoleranz

Neben Milchunverträglichkeiten kann man es noch mit weiteren Problemen zu tun bekommen. Es gibt auch andere Getränke, die aufgrund der verarbeiteten Früchte- und Gemüsesorten Unverträglichkeiten auslösen: weil diese z. B. einen



Spritziges ohne jegliche Prozenze

Alkoholfreie Drinks sind attraktive Leckereien. Wenn Sie in Erfahrung gebracht haben, auf welche Zusätze Sie aufgrund von Unverträglichkeiten verzichten müssen, finden Sie hier Anregungen für außergewöhnlichere Getränke. Wenn es von den Zutaten her passt, können Sie z. B. mit einem Cranberry-Punsch, Tea-Beer-Spritzer oder einer Iced Matcha-Latte sicher überzeugen.

GU Küchenratgeber

8,99 €

hohen Histamingehalt haben und zudem auch die Freisetzung von körpereigenem Histamin fördern. Hierzu zählen beispielsweise Zitrusfrüchte, Erdbeeren und Tomaten. Sollten Sie betroffenen Kunden einen Saft aus diesen Früchten/Gemüsen anbieten, können Sie davon ausgehen, dass diese die Getränke bei einer Histaminintoleranz schlecht vertragen werden. Grundsätzlich kommt erschwerend hinzu, dass Flüssigkeiten generell sehr schnell aus dem Magen in den Darmtrakt weitergegeben werden, da in diesem Fall ja keine Verdauung im Magen stattfinden muss.

Durchschlagende Wirkung

Für die histaminfreisetzenden Substanzen bedeutet das, dass sie im Darm schnell und in größerer Menge anfluten können. Deshalb sind auf Säfte schnellere und stärkere Reaktionen – insbesondere Bauchschmerzen und Durchfälle – zu erwarten als auf die betreffenden Früchte oder Gemüse selbst. Oft ist es schlecht bekömmlich, wenn die Getränke auf nüchternen Magen oder pur und zwischendurch getrunken werden.

Im Bereich des Darms zeigen sich Reaktionen auf histaminreiche Getränke ziemlich schnell, meist innerhalb der nächsten Stunden. Kommt es zu systemischen Reaktionen – das können Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen sein – oder ist die Haut betroffen, z. B. bei Menschen mit Neurodermitis, kann es bis zu 48 Stunden nach der Histaminaufnahme noch zu Problemen kommen.

Eine Möglichkeit, z. B. Orangen- oder Tomatensaft besser zu vertragen, ist es, den Saft als Getränk in kleinerer Menge zu einer Hauptmahlzeit zu trinken. Die bioge-

nen Amine und die histaminfreisetzenden Substanzen können sich auf diese Weise im Speisebrei verteilen. Da der Speisebrei länger im Magen verweilt und nur in kleinen Portionen in den Darm abgegeben wird, bereiten die Getränke dann viel weniger Probleme.

Eingeschränkte Benennung

Eine EU-Verordnung aus dem Jahr 2017 besagt, dass Milchalternativen aus Pflanzen, z. B. milchähnliche Produkte aus Soja, Mandeln, Reis oder Hafer, auf der Verpackung nicht als „Milch“ deklariert werden dürfen, sondern nur als „Drink“ zu bezeichnen sind. Lediglich Kokosmilch darf die Bezeichnung Milch tragen, da diese vor Eintritt der Verordnung bereits im Markt platziert war.

Diese Milchalternativen aus Pflanzen haben dennoch alle einen entscheidenden Vorteil im Vergleich zur fetten Kuhmilch. Sie sind zum einen cholesterinfrei und zum anderen sehr reich an Proteinen. Zudem enthalten sie verschiedene Vitamine wie Vitamin B 12 und Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium – Substanz, die ebenfalls enthalten ist, zusätzlich fördert. Darüber hinaus ist aber z. B. auch laktosefreie Kuhmilch eine gute Alternative. Durch künstlichen Zusatz von Enzymen wurde ihr der Milchzucker entzogen. Und das ist nicht nur für Allergiker interessant. Die Menschen sind generell aufmerksamer geworden, wenn es darum geht, den Körper mit Nahrung zu versorgen. Das belegen z. B. auch die vielen Veganer. Umso wichtiger ist, dass Sie mit Ihrem Serviceangebot darauf einzugehen bereit sind. ■